

Verdauungsprobleme natürlich beheben



© Algefoto 124501300 - Shutterstock.com

Alltägliche Verdauungsprobleme sind keine Seltenheit

Die [moderne Ernährungs- und Lebensweise](#) vieler Menschen ist geprägt von einem Mangel an qualitativ hochwertigen [lebendigen Nahrungsmitteln](#) und enthält stattdessen oft schädliche Stoffen. Da ist es kein Wunder, dass immer mehr Menschen an verschiedensten [Verdauungsproblemen](#) leiden. Zunächst sollte man abklären, wo die Beschwerden lokalisiert sind, um die richtigen Massnahmen zu ergreifen.

Liegt eine Lebensmittelintoleranz vor?

Verdauungsprobleme können verschiedene Auslöser haben. Viele Menschen leiden beispielsweise (meist unwissentlich) an einer Lebensmittelintoleranz wie z.B. Laktoseintoleranz, Glutenintoleranz oder Fructoseintoleranz, welche die Auslöser von Unwohlsein, Bauchschmerzen und Verdauungsproblemen sein können. Wer kurze Zeit nach dem Essen Bauchschmerzen bekommt oder sich unwohl fühlt, sollte unbedingt abklären, ob eine Unverträglichkeit gegen einen bestimmten Stoff vorliegt.

Um mögliche Lebensmittelintoleranzen feststellen zu können, führt man am besten ein Ernährungstagebuch, worin man einträgt was man zu sich genommen hat und welche Beschwerden wann auftreten. Eine Blanko-Vorlage für ein Ernährungstagebuch sowie ein Beispiel, wie ein solches ausgefüllt werden könnte, können Sie hier als PDF herunterladen: [Ernährungstagebuch Blanko](#) und [Ernährungstagebuch Beispiel](#).

Merkmale von Lebensmittelintoleranzen:

- Eine [Fructoseintoleranz](#) zeichnet sich beispielsweise dadurch aus, dass man nach dem Verzehr von Früchten und anderen fructosehaltigen Lebensmitteln Bauchschmerzen

und Durchfall bekommt. Eine Fructose-Intoleranz kann man mithilfe eines Atemtests nachweisen, welcher in diesem Text genauer beschrieben ist: [Fructoseintoleranz](#)

- Eine [Laktoseintoleranz](#) bewirkt Durchfälle, Blähungen und Bauchkrämpfen nach dem Verzehr von [Milch](#) und fast allen Milchprodukten. Die Lactose-Intoleranz kann genau wie die Fructose-Intoleranz über einen Atemtest nachgewiesen werden (siehe Text über Fructose-Intoleranz).
- Eine [Histaminintoleranz](#) kann neben anderen Symptomen wie Fließschnupfen, Kopfschmerzen, Juckreiz, Herzklopfen und Atemnot ebenfalls zu weichem Stuhl und Blähungen führen. Meist nach dem Genuss von Wein, Sekt, Bier, reifem Käse, Sauerkraut, Rohwurst, [Schokolade](#) und [Tomatenprodukten](#). Bei einer Histamin-Intoleranz können allerdings auch manche Früchte zu diesen Symptomen führen. Erdbeeren, [Ananas](#), Zitrusfrüchte und Kiwi gehören ebenfalls zu den so genannten Histamin-Liberatoren, was bedeutet, dass diese zwar kein Histamin enthalten, aber im Körper die Freisetzung von Histamin anregen. Die Histamin-Intoleranz kann über einen Bluttest nachgewiesen werden.
- Eine [Glutenintoleranz](#) zeichnet sich dadurch aus, dass der Betroffene das Getreideprotein Gluten nicht und reagiert darauf mit Durchfall, Blähungen, Völlegefühl, manchmal auch mit Erbrechen, Appetitlosigkeit und Benommenheit. Eine Gluten-Intoleranz kann über Stuhl- und Bluttests sowie über eine Dünndarmspiegelung diagnostiziert werden.
- Eine [Sorbitintoleranz](#) beschreibt eine Empfindlichkeit gegenüber des Zuckeraustauschstoffes Sorbit, der in zuckerfreien Kaugummis, in vielen Light-Produkten, Lutschpastillen, in [Zahncreme](#), aber auch in manchen Früchten enthalten ist, wie z. B. in Birnen, Pfirsichen, [Aprikosen](#), [Äpfeln](#), Pflaumen und in Trockenfrüchten. Ab einer bestimmten Menge Sorbit reagiert jeder Mensch mit Blähungen und Durchfall. Sorbit-Intolerante reagieren allerdings schon bei sehr kleinen Mengen mit den genannten Symptomen. Auch die Sorbit-Intoleranz kann wie die Fructose-Intoleranz über einen Atemtest nachgewiesen werden (siehe Text über Fructose-Intoleranz).

Sind Magenbeschwerden die Quelle des Übels?

Neben Nahrungsmittelunverträglichkeiten können auch Magenbeschwerden wie beispielsweise [Gastritis](#) die Verdauung negativ beeinflussen. Häufig wird das Bakterium *Helicobacter pylori* für Magenbeschwerden wie Magenschleimhautentzündungen, Magengeschwüre oder Zwölffingerdarmgeschwüre verantwortlich gemacht. Bei Magenproblemen wird diesem Bakterium daher oft mit starken [Antibiotika-Therapien](#) der Garaus gemacht, was bei manchen Patienten klappt und bei anderen wiederum nicht funktioniert.

Man weiss mittlerweile jedoch, dass viele Faktoren die Magenschleimhaut angreifen können, und dass zudem auch viele gesunde Menschen ohne Magenbeschwerden das Helicobacter-Bakterium in sich tragen. Daher ist es fraglich, ob dieses Bakterium wirklich die grundlegende Ursache für Magenprobleme darstellt.

Beispielsweise kann [Stress](#) die [Abwehrkraft](#) des Magens so weit senken und sein Milieu dahingehend verändern, dass sich das Bakterium überhaupt erst ansiedeln bzw. sich soweit vermehren oder verändern kann, dass es pathogenen Charakter annimmt.

Einen ähnlichen Einfluss hat auch die [Ernährung](#). Reichlich [synthetische Lebensmittelzusätze](#) und zu wenig antioxidativ wirksame Vitalstoffe führen im Verdauungstrakt zur Entstehung von Giften, die unseren Körper reizen und schädigen können – und somit auch anfällig für *Helicobacter* machen können. Magenbeschwerden hängen zudem oftmals mit einer [Übersäuerung des Körpers](#) zusammen, was ebenfalls durch eine ungesunde Ernährung bedingt ist.

Mehr zum Thema "Magenbeschwerden natürlich behandeln" finden Sie hier:
[Magenbeschwerden](#)

Liegt die Ursache für das Verdauungsproblem im Darm?

Die meisten Verdauungsprobleme haben einen ungesunden Darm als Ursache. [Ein gesunder Darm](#) ist im Umkehrschluss der Schlüssel zu einer gesunden Verdauung. Dabei spielt vor allem [eine gesunde Darmflora](#) eine wichtige Rolle.

Der Darm beherbergt nämlich zehnmal mehr Mikroorganismen als die Gesamtmenge aller Zellen des menschlichen Körpers. Und genau diese Mikroben bilden unsere Darmflora. Sie zerkleinern den eintreffenden Nahrungsbrei in winzige Nährstoffe, die über die Darmschleimhaut in den Blutstrom absorbiert werden können. Sie helfen ausserdem dabei, [den Körper zu entgiften](#) und sind für einen Grossteil unserer [Immunfunktion verantwortlich](#).

Eine gesunde Darmflora zeichnet sich durch ein gesundes Verhältnis zwischen probiotischen (nützlichen) und pathogenen (krankheitserregenden) [Darmbakterien](#) aus, welches bei 85% zu 15% liegen sollte. Wenn dieses Verhältnis durcheinander gerät, führt das zwangsläufig zu [chronischen Entzündungen im Darmbereich](#) und folglich zu Verdauungsproblemen.

Ungesunde Lebensweise zerstört die Darmflora

Verdauungsprobleme rühren also häufig von einer gestörten Darmflora her. Um Verdauungsprobleme zu vermeiden, sollte man seine Darmflora daher pflegen und schützen.

Durch eine ungesunde, verschleimende Ernährung, den [Einsatz von Antibiotika](#) und eine insgesamt ungesunde Lebensweise wird jedoch schädlichen Darmbewohnern die Bahn geebnet. Durch eine ungesunde Ernährung setzen sich [Stoffwechselrückstände \(Schlacken\)](#) und Schadstoffe zwischen den Darmzotten ab, worin sich Pilze und schädliche Fäulnisbakterien sehr wohl fühlen.

Antibiotika und andere Medikamente töten unsere guten Darmbakterien ab und schaffen so ebenfalls Platz für ungewollte Darmbewohner. Diese schädlichen Darmbewohner breiten sich

aus und verdrängen nützliche Darmbakterien mehr und mehr. Das Darmmilieu gerät aus dem Gleichgewicht. Blähungen, Verstopfung und andere kleinere Verdauungsprobleme sind meist erst der Anfang – [Reizdarmsyndrom](#), [Leaky-Gut-Syndrom](#), [Zöliakie](#) oder sogar [Darmkrebs](#) können die Folgen sein.

In den nächsten Absätzen stellen wir Ihnen einige hilfreiche Massnahmen vor, die Ihnen bei der Bekämpfung von Verdauungsproblemen helfen können.

Starke Verdauungsprobleme durch Darmreinigung beheben

Wer an starken Verdauungsproblemen leidet, sollte auf jeden Fall über eine [intensive Reinigung des Darms](#) und eine grundlegende [Sanierung der Darmflora](#) nachdenken.

Eine intensive Darmsanierung entfernt einerseits die im Darm abgelagerten Schlacken und Schadstoffe und nimmt den schädlichen Darmbewohnern so ihren Lebensraum und gibt hingegen den guten Darmbakterien wieder "Luft zum Leben". Andererseits wird während einer Darmsanierung auch [ein Probiotikum](#) eingenommen, welches dem Körper freundliche Darmbakterien zuführt, die die schädlichen Darmbewohner verdrängen.

So kann man mithilfe einer intensiven Darmsanierung das Darmmilieu wieder ins Gleichgewicht bringen und Verdauungsbeschwerden auf natürliche Weise beseitigen.

Mehr Informationen über verschiedene Darmreinigungen finden Sie hier: [Darmreinigung Übersicht](#)

Verdauungsprobleme mit Quellwasser vermeiden

Für eine gesunde Verdauung ist [klares, reines Wasser](#) absolut unabdingbar. Die meisten Menschen trinken jedoch Wasser, das mit Chlor, Desinfektionsmitteln und anderen Umweltgiften angereichert ist. Diese sorgen dafür, dass das Wasser komplett steril ist – und somit beim Konsum auch den Körper sterilisiert.

Indem nützliche Bakterienkulturen abgetötet werden, wird der Körper anfällig für pathogene Spezies wie zum Beispiel [Candida albicans](#). Dies mündet in Verdauungsproblemen und entzündlichen Reaktionen im gesamten Organismus.

Daher stammt das beste Trinkwasser aus natürlichen Quellen. Auch aus bioenergetischer Sicht ist reines Quellwasser vorzuziehen, da es oft gesunde Bakterien enthält. Man kann das Wasser auch mit [frisch gepresstem Zitronensaft](#) oder [ein paar Tropfen Apfelessig](#) aromatisieren und gleichzeitig [Antioxidantien](#), organische Säuren und [Enzyme](#) hinzuzufügen.

Entzündungsemmende Nahrung gegen

Verdauungsprobleme

Neben einer guten Trinkwasserqualität kann auch eine entzündungshemmende Ernährung Verdauungsprobleme lindern. Entzündungshemmende Nahrungsmittel reduzieren die entzündlichen Reaktionen im Körper und helfen daher bei der Heilung des Darms. Zu den besten derartigen Lebensmitteln zählen [Kokosprodukte](#), [Avocados](#), [Olivenöl](#), Beeren und an Phytonährstoffen reiches Gemüse. Will man dem Körper bei der Verdauung schwerer Proteine helfen, kann man ebenfalls Apfelessig und frisch gepressten Zitronensaft verwenden.

Fermentierte Nahrungsmittel steigern die Verdauungsfunktion

[Natürlich fermentierte Nahrungsmittel](#) helfen dabei, den Darm mit gesunden Milchsäurebakterien zu besiedeln. [Hausgemachtes, rohes Sauerkraut](#), Kombucha, Kokoskefir und Kimchi sind hierfür hervorragend geeignet. Bei stärkeren Verdauungsproblemen ist (wie bereits erwähnt) anzuraten, ein probiotisches Ergänzungsmittel zu sich zu nehmen, das eine breite Vielfalt verschiedener nützlicher Bakterienkulturen bereitstellt.

Heilpflanzen gegen Verdauungsprobleme

So genannte Karminativa (sing.: Karminativum) sind [spezielle Heilpflanzen](#), die das Verdauungssystem stimulieren, so dass es besser arbeiten kann. Diese Pflanzen enthalten grosse Mengen an [ätherischen Ölen](#), die effektiv Gase aus dem Magen-Darm-Trakt beseitigen und Schmerzen in dieser Region lindern können.

Ausserdem verbessern sie die Peristaltik (Kontraktionsfähigkeit) des Magens. Zu den besten Karminativa gehören [Koriander](#), Zimt, [Ingwer](#), Wacholder, Anis, Fenchel, Klee, Kümmel, Dill, Pfefferminze, Thymian und Süssholz. Als Tee oder als Gewürz im Essen können diese Heilkräuter Verdauungsprobleme lindern.

Die Darmgesundheit kann in manchen Fällen auch mithilfe immunstärkender Heilpflanzen wie [Kurkuma](#), [Knoblauch](#), [Zwiebeln](#), Rosmarin und [Oregano](#) unterstützt werden.

Futter für die Darmbakterien

Ein weiterer wichtiger Punkt bei der Bekämpfung von Verdauungsproblemen liegt darin, dass man die richtige Nahrung für die guten Darmbakterien zu sich nimmt. [Ballaststoffe wie Inulin](#) liefern den nützlichen kleinen Helfern alles was sie zum Leben brauchen. Man nennt dieses Futter für die Darmbakterien auch [Präbiotika](#). Inulin ist beispielsweise in [Topinambur](#), Pastinaken, Chicoree, Artischocken, Schwarzwurzeln oder auch in [Löwenzahnwurzeln](#)

enthalten.

Im Gegensatz dazu stehen Nahrungsmittel [wie Haushaltszucker und andere isolierte Kohlenhydrate](#), die man unbedingt reduzieren sollte, wenn man an Verdauungsproblemen leidet, da diese das Futter der schädlichen Darmbakterien darstellen.

Wer seine Ernährung darmfreundlich gestaltet, eventuell eine Darmsanierung durchführt und genügend reines Quellwasser zu sich nimmt, sollte eine Vielzahl an Verdauungsproblemen bekämpfen können.

Ihre Fernausbildung zum ganzheitlichen Ernährungsberater

Ihnen gefällt das Ernährungskonzept des Zentrums der Gesundheit? Sie möchten gerne detailliert wissen, wie Sie für sich und Ihre Familie eine rundum gesunde Ernährung gestalten können? Oder möchten Sie vielleicht Ihrem Berufsleben eine neue Perspektive geben und auch andere Menschen zu Themen rund um eine ganzheitliche Gesundheit beraten können? Wir empfehlen die [Akademie der Naturheilkunde zur Aus- bzw. Weiterbildung](#).

Die Akademie der Naturheilkunde bildet Menschen wie Sie – die gesunde Ernährung und ein gesundes Leben lieben – in 12 bis 18 Monaten zum Fachberater für holistische Gesundheit in einer Fernausbildung aus.